

# Hand Expression of BREASTMILK



Breastmilk is the best gift you can give your baby. When you cannot breastfeed, you may need to remove and collect your breastmilk on your own. Hand expression is one way to “pump” your milk – and you only need your own two hands to do it! You can learn “hand expression” at a WIC clinic or at a lactation support center. Some mothers say they get more milk with hand expression than with a breast pump. Here are some reasons why you may want to hand express:

- Some babies are extra sleepy in the first few days or need more time to practice breastfeeding.
- When your breasts are too full, hand expression can help you remove just enough milk to make breastfeeding easier.
- When you can't use a breast pump.

## Steps to hand expression:

1. Wash your hands then massage and rub your breasts.
2. Use a clean container with a wide opening or a spoon to collect your colostrum (a special milk you make when your baby is born) or breastmilk.
3. Hold the container below your nipple. With your other hand, place your fingers and thumb about an inch away from your nipple.



4. Press your finger and thumb toward your chest.



5. Squeeze gently and catch your milk in the container.



6. Relax your hand.

7. The best hand placement can vary from mom to mom. Try placing your fingers and thumb closer to your nipple and then farther away to find the hand placement where you express the most milk. Some mothers may hand express more milk using two hands. Express for 5 to 7 minutes. It may take a few minutes before you see any colostrum or breastmilk.
8. Then repeat step 3, changing your hand position to collect the milk from different areas of your breast. Express 5 to 7 minutes.

*Ask a peer counselor, lactation consultant, or nurse to help you learn hand expression.*

To learn more about hand expression watch: <http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html>

# Extracción manual de la LECHE MATERNA



La leche materna es el mejor regalo que le puedes dar a tu bebé. Cuando no te es posible amamantar, tal vez necesites sacarte y recoger tu leche materna por tu cuenta. La extracción manual es una forma de “bompear” tu leche materna - ¡y solo necesitas tus propias manos para lograrlo! Puedes aprender a sacarte la leche en la clínica de WIC o en un centro de apoyo para la lactancia materna. Algunas mamás dicen que obtienen más leche usando las manos que con el sacaleches. Hay varias razones por las cuales quizás quieras sacarte la leche a mano:

- Algunos bebés tienen mucho sueño durante los primeros días o necesitan más tiempo para practicar alimentarse con pecho.
- Cuando tienes los pechos demasiado llenos, la extracción manual te ayuda a sacar suficiente leche para que la lactancia materna sea más fácil.
- Cuando no puedes usar tu sacaleches.

## Pasos para sacarte la leche a mano:

- 1.** Lávate las manos y luego masajea y frota los pechos.
- 2.** Usa un recipiente limpio con abertura ancha o una cuchara para recoger el calostro (una leche especial que produces cuando nace tu bebé) o la leche materna.
- 3.** Coloca el recipiente debajo del pezón. Con la otra mano, coloca los dedos y el pulgar entre una y dos pulgadas lejos del pezón.



- 4.** Presiona el dedo y el pulgar hacia el pecho.



- 5.** Aprieta suavemente y recoge la leche en el recipiente.



- 6.** Relaja la mano.

- 7.** La mejor manera de colocar la mano varía para cada mamá. Intenta colocar los dedos y el pulgar más cerca del pezón y luego más lejos para encontrar la posición con la que logras sacar más leche. Algunas mamás sacan más leche con las dos manos. Sácate la leche durante 5 a 7 minutos. Quizás pasen unos minutos antes de que salga el calostro o la leche materna.
- 8.** Luego repite el paso 3 cambiando la posición de la mano para recoger la leche de diferentes áreas de los pechos. Sácate la leche durante 5 a 7 minutos.

*Pide a una madre consejera, consejera de lactancia o a una enfermera que te enseñe a sacarte la leche a mano.*

Para saber más sobre la extracción manual, mira este video:  
<http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html>